

Консультация для родителей: «Как устроить распорядок дня во время карантина? «Учимся дома.»

Ситуация с коронавирусом резко поменяла привычный ход событий. Семьи оказались практически запертыми в собственных квартирах. Как родителям вести себя с детьми во время карантина? Вот что советуют психологи.

Первое- вы должны оставаться спокойными и объяснить ребенку о необходимости таких ограничений. Дать ребёнку понять что вы переживаете, но верите что всё будет хорошо.

Второе- составить распорядок дня.

Распорядок дня лучше расписывать буквально по часам, а лучше используйте картинки, схемы понятные ребёнку. При этом важно учитывать мнение ребёнка и его желания.

Желательно чтобы режимные моменты совпадали по времени с теми что были в детском саду. Не стоит ребёнка укладывать спать позже обычного, если вы посчитали, что раз вам не нужно рано вставать, то ложится рано не обязательно или можно обойтись без дневного сна. Основные режимные моменты не должны меняться и зависеть от того, что будний это день или выходной.

Дошкольникам нужен дневной сон. Если режим сбивается, дети не спят днём, то они эмоционально и физически устают и вечером их труднее укладывать спать. В последствии дети начинают капризничать, уставать, в следствии чего они становятся не внимательным, не усидчивыми, плохо работает память и т. д.

Так же и с кормлением. Если мы, взрослые, не соблюдаем хотя бы приблизительное время кормления и не выдерживает определенные интервалы между ними, то мы приближает ситуацию к нарушению работы желудочно-кишечного тракта у ребёнка.

Обязательно помните о правилах личной гигиены и регулярно проветривайте помещение. Конечно проветривать комнаты надо в отсутствии детей и не все сразу. Например, когда все кушают проветрить одну комнату и т. д.

Разместите распорядок дня там, где ребенок мог бы сам видеть и понимать что он будет делать сейчас, а что потом. Зная что у него в планах на текущий день, ребенок уверенней себя чувствует, настроен эмоционально положительно и физически более здоров. А чтобы этот распорядок

соблюдался ребёнком, вы должны его тоже соблюдать. Ведь вы для него пример.

Сейчас самое время привлечь детей к домашней работе и приготовлению пищи. Распределите каждому свои обязанности по дому: полить цветы, ухаживать за домашними питомцами, помочь помыть посуду, пол, протереть пыль. Доверьте ребёнку помочь вам испечь печенье, приготовить салат, яичницу, и т. д.

Вместе с детьми составляйте примерное меню на неделю, включая в него любимые вкусы детей.

Не ругайте за беспорядок и за то что сейчас дети много смотрят телевизор, этого сейчас не избежать. А вот пользование гаджетами сведите к минимуму, старайтесь детей переключить на что-нибудь другое.

Если на время карантина вы работаете дома, объясните детям, что вам надо работать и в это время отвлекать нельзя. По возможности сообщайте точно сколько вы будете заняты. Позвольте детям немного по скучать и возможно у них будут появляться интересные идеи чем себя занять.

А вот в свободное от хлопот и работы время играйте вместе в игры: настольные, развивающие, словесные. Находите время на то чтобы читать книги, слушать музыку, танцуйте, устройте показ мод. Делайте поделки из аппликации, оригами. Можно придумать к ближайшему празднику пасхе открытки своим родным. Лепите из пластилина или из теста. Тесто можно сделать своими руками: 1 стакан муки, пол стакана мелкой соли, пол стакана кипятка. Просто разговаривайте с детьми.

Математика в домашних условиях. Вот какую игровую ситуацию я предложила.

Отправляемся в путешествие по сказкам. (Можно построить самолет/машину или другой вид транспорта на усмотрение взрослых/ребенка)

Сначала разминка. Помоги Маше и Медведю отгадать загадки.

Совет родителям: читать не спеша, чтобы ребенок мог вникнуть в содержание.

1. Я беру карандаши.
Ты считай, но не спеши.
Вот смотри, не будь разиней:
Красный, черный,
Желтый, синий.
Отвечай - в руке моей
Сколько всех карандашей?

(4 карандаша)
2. Вот посмотрите,
Скажите, ребята,
Сколько углов
У любого квадрата?
(4 угла)
Молодцы! Пошли дальше.

Маша убежала от Мишки далеко-далеко и, чтобы вернуться, ей нужно вспомнить «Что и где находится?».

Предложите детям найти предметы, которые находятся справа от ребенка (слева от него, вверху, на полу, под стулом – предварительно положите туда игрушку или другой предмет).

Маша вернулась домой, а там Миша сделал уборку и все предметы расставил по своим местам, но каждый предмет имеет свою цифру (от 1 до 5). Ребенок должен найти предметы по порядку цифр. Например, на столе лежит цифра 1, на стуле -2, на любимой игрушке -3 и т. д.

Вам, родители, нужно следить, чтобы ребенок правильно называл предмет и цифру.

Затем предложите разложить цифры по порядку (кстати, их можно написать самим детям, для этого возьмите лист в клеточку и самостоятельно пунктиром напишите крупно цифры, чтобы ваш ребенок смог их обвести карандашом или ручкой).

Если вы хотите использовать этот прием, сделайте данную работу перед «возвращением» Маши домой.

В заключение путешествия поиграйте с ребенком в игру «В каких сказках есть цифры или числа».

Подсказка: «Три поросенка», «Три медведя», «Белоснежка и 7 гномов», «Волк и 7 козлят», «Трое из Простоквашино» Э. Успенского, «12 месяцев» С. Маршака, «Три богатыря» и др.

В Интернете вы можете найти эти сказки и прочитать их детям.

Спросите у ребенка, понравилось ли ему путешествие и куда он хотел бы отправиться в следующий раз. (Мне это поможет составить следующее занятие).

Чтобы родителям было легче работать, я предложила небольшую консультацию:

Уважаемые родители! Математические загадки в стихах помогут научить счету (их можно найти в Интернете). Ребенок учится воспринимать и запоминать на слух, мыслительные процессы помогают развитию памяти. Дети легко обучаются в игровой форме, а применение веселых математических загадок позволяет заинтересовать малыша и вовлечь его в занятия). При решении загадок, можно помочь ребенку, показать решение, используя предметы, о которых говорится в загадке.

Чтобы само занятие для ребенка стало интересным, вы можете предложить ему любую игровую ситуацию (ехать в гости к Маше и Мишке на любом виде транспорта. Это тоже займет некоторое время). Давайте ребенку задания для самостоятельного решения, советуйте, но не решайте за него. Пусть учится самостоятельности! Вы увидите, сколько у них интересных решений, какая фантазия, какие они умные и забавные!

Удачи вам! Сохраняйте спокойствие и будет здоровы!